



両手いっぱいの野菜を食べよう

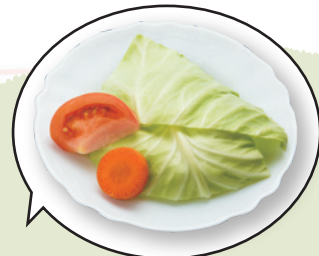
キャベツ入り春巻き

1本分 /

139 kcal

塩分 0.2g

野菜量 35g



材料 (4本分)

- キャベツ..... 120g
- にんじん..... 20g
- 塩..... ひとつまみ
- サラダ油..... 小さじ1/3
- 鶏ひき肉..... 40g
- 塩こしょう..... 少々
- プロセスチーズ..... 28g (1・1/2枚)
- 春巻きの皮..... 4枚
- A 小麦粉..... 小さじ1と1/2
- A 水..... 小さじ1と1/2
- B 粗挽きマスタード..... 小さじ1
- B はちみつ..... 小さじ1
- 揚げ油..... 適量
- トマト (付け合わせ)..... 160g

作り方

- キャベツとにんじんは約5cmの長さの千切りにし、塩もみする。プロセスチーズは縦長に4等分に切る。
- フライパンにサラダ油を熱して鶏ひき肉を炒め、バラバラになったら塩こしょうをして取り出す。
- しっかり水気を絞った①の野菜と②を混ぜ合わせ、4等分する。
- 春巻きの皮の角が左右にくるように置き、中央より少し下に③を横長に置く。その上にプロセスチーズを2切れのせて、手前を一巻きして左右の角を内側に折ってさらに巻き、巻き終わりに混ぜ合わせたAを塗ってとめる。
- フライパンに揚げ油を底から2cmほど入れて170℃に熱し、5～6分ほどこんがり揚げる。
- お皿に付け合わせとともに盛りつけて、混ぜ合わせたBをかける。



健康推進員のみなさん

今回は、野菜を多く使った春巻で、お手軽にできる料理です。歯ごたえは、表面はパリパリで中身がシャキシャキとしています。
レシピにはないレタスでもいいです。チーズが入っているので、老若男女楽しめます。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作しましょう。✂

すくすくたく子

はい📷ぽーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

じょうたき はなの かのん
上瀧 花乃ちゃん(1歳) 花音ちゃん(6歳)



かわいい笑顔で、みんなを明るくしてくれる花音ちゃん。とっても妹思いで、大好きな花乃ちゃんといつも一緒に遊んでいます。おしゃべりな花乃ちゃんは、童謡が大好き! 歌が聞こえると全身でリズムをとって、ノリノリなダンスを披露してくれます♪

パパ・ママから

姉妹仲良く、元気に成長していいね。
パパとママは2人のことが大好きだよ♡

(北多久町浦山) パパ/靖之さん ママ/しのぶさん

みね ゆうり
峰 由梨ちゃん(1歳)



「あじさいに行く人〜?」「ハイ!」と元気な声で手を上げてママと児童センターに行き、犬やパンダが載った絵本を読んでもらうのが大好きな由梨ちゃん♪最近靴を履いて外によちよち歩きでお散歩することにハマっています。トマトとパンが好きで、たくさん食べてすくすくと成長中です♡

パパ・ママから

由梨の笑顔は世界で1番!
優しく元気に大きくな～れ!

(北多久町高木川内) パパ/翔次朗さん ママ/由記さん

市報たく

たく日和

1
2018 NO.679

【発行】多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

【ホームページ】<https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

【編集】情報課 広報広聴係 【印刷】株式会社音成印刷 【発行日】平成30年1月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

